

Seniorkul



Dalarna



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

Inbjudan till Seniorkul 65+

Start den 4 september kl 10.00-11.30

Vi har glädjen att i höst kunna erbjuda Seniorkul i Falu kommun. En kostnadsfri aktivitet för dig som är pensionär och behöver hitta nya och roliga sätt att röra dig. Få nya vänner eller hitta tillbaka till gamla.

Du kommer att få prova olika idrotter och träningsformer. Aktiviteter som erbjuds av kommunens idrottsföreningar och andra organisationer.

Målet med Seniorkul är att få en ökad motivation att röra på sig, hitta nya träningsformer utifrån egna förutsättningar, lära sig nya saker och ha roligt på vägen.

Upplägg

Seniorkul pågår under elva veckor med start 4 september och slutar den 10 november. Vi kommer träffas två gånger i veckan, på måndagar och

torsdagar mellan kl 10.00-11.30. Seniorkul leds av Mats Källberg och Cia Embretsen.

Alla deltagare är olycksfallsförsäkrade genom Riksidrottsförbundet (Folksam).

Intresseanmälan

Anmälan görs mellan 2-16 juni. Dagtid på telefonnummer 023-877 53 eller 023-826 67.

- E-post: anmalan.falun@seniorkul.se
- Eller via denna länk www.rfsisu.se/dalarna



**Det är aldrig för sent
att börja träna!**

Efter intresseanmälan kommer vi att kontakta dig, du kommer att få berätta om dig själv. Därefter meddelar vi om du är antagen.

Exempel på prova-på aktiviteter kan vara:

Falltrygghetsträning, padel, tennis på studs, styrketräning med olika belastning, gruppträning, balansövningar, bågskytte, bowling, boule, ridning, dans och orientering mm.

Vi vill erbjuda FYSS = fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.